



המסעדה הגדולה!!!

פתיח חשוב

אוכל מהווה עניין מרכזי בכל משפחה - האם הילדים אכלו מספיק? האם אכלו יותר מדי? האם אנחנו משקיעים באוכל בריא או שאנחנו מעדיפים להשקיע את הזמן והאנרגיה בדברים אחרים? מתי אוכלים? איך אוכלים?...

גם אצלנו בבית, מהווה האוכל עניין מרכזי. ב"ה יש הרבה פיות להאכיל, ב"ה החברה אוהבים לאכול ואוהבים אוכל טוב, ובנוסף, יש לנו צליאקים (רגישים לגלוטן) שמצריכים התארגנות מעט שונה עם הרבה תשומת לב.

לאחרונה, אני שומעת אימהות רבות שפונות אליי בסדנת "ארגז כלים יצירתיים לאימהות" עם השאלה: "אבל איך?? איך אני מצליחה גם להיות עם הילדים בכיף בשעות אחה"צ, וגם להספיק את כל מה שאני צריכה, למשל להכין ארוחת ערב? איך עושים את זה??"

את התשובה שאני נותנת להן, אני לא אספיק לפרט כאן בפנייך, אבל משהו אחר ולא פחות משמעותי, אני כן נותנת לך הפעם.

היום אני רוצה להציע לך רעיון מדליק, שמשלב בתוכו פעילות מקסימה וכיפית לאחא"צ - פעילות שלך עם הילדים, כשבסופה תהיה ארוחת ערב משפחתית. אך עד שתגיעו לארוחה, תעשו הרבה דברים ביחד. כל ילד, בכל גיל, מחזמן להיות שותף כשאת מנצחת על החבורה.

אז מה הרעיון?

מסעדה!!

בדיוק כן! המטבח הביתי שלך יהפוך, לאחר צהריים אחד, למסעדה שכל בני הבית הם העובדים בה - הם הטבחים, המלצרים, הסועדים, המנקים ומקבלי הטיפים. הם יעשו הכול, כשכל ילד ימלא את התפקיד שמדבר אליו יותר משאר התפקידים.

ומה את, אימא יקרה, תעשי??

את הבעלים של המסעדה - את מנהלת מלמעלה את כל הפעילות הגסטרונומית והארגונית של המסעדה המשפחתית.

זה נשמע מטורף, אבל אל תוותרו כבר עכשיו. כדאי לעשות מאמץ ולנסות את זה. לא תאמיני מה תגלי תוך כדי..



אז מה בעצם הרעיון שעומד מאחורי המסעדה המשפחתית?

- הילדים יתנסו בהכנת ארוחת הערב מההתחלה ועד הסוף, כולל בחירת התפריט שצריך להתאים לכל הסועדים, כולל הכנת האוכל, כולל עריכה, הגשה, פינוי וניקיון בסוף.
- הילדים יטעמו את טעם ההצלחה בהכנת אוכל טעים (תהליך של יצירה עם תוצר מיד), יחוו אולי חוסר הצלחה, ויחוו פרגון או אדישות למאמץ שלהם.
- הילדים יתנסו בפעולה משותפת לכלל בני הבית, ויטעמו את טעם השותפות והלכידות.
- את, כאימא, תוכלי לפגוש את הילדים בחוויה מסוג אחר - לראות את הילדים פועלים בסיטואציה מעט שונה.
- את, כאימא, תוכלי להתנסות ב"שחרור" ובמתן אפשרות לילדים לקבל יותר עצמאות וביטוי יצירתי, תוך קבלת עזרה אמיתית עבורך.

תאמיני לי שרק בשביל ההתנסות האדירה המפורטת למעלה, שווה הניסיון הזה.

איפה בדיוק את כאימא נכנסת פה לתמונה?

דבר ראשון - **את צריכה להציע את הרעיון לפעילות ולגרום לה לקרות**, או במילים אחרות, את תהיי המשווקת של הפעילות הזו. ככל שתכניי את עצמך טוב יותר לקראת אחר הצהריים שבו תבחרי להפעיל את המסעדה המשפחתית, כך זה יקרה טוב יותר ובהובלה משמעותית יותר שלך כאימא.

דבר נוסף - במהלך כל אחר הצהריים שתפעילו ותטרחו על המסעדה, את **תהיי נוכחת, מציעה, מגישה יד לעזרה, מרגיעה** את מי שלא בדיוק ימצא את עצמו, **מפשרת** בין שני טבחים כשכל אחד מושך לכיוון שלו, **משלבת** ילד שלא מצליח למצוא את המקום שלו בתוך כל העשייה המשותפת, **מעודדת, מפרגנת, ודואגת** שכל מה שתכננת והגדרת שחשוב לך שיקרה, אכן יקרה.

להיות בעלים של מסעדה, זה לא עניין פשוט... (זה די דומה לתפקיד של אימא מובילה ומנהיגה!)



המקום לאימהות מובילה, יוצרת ושמה



עכשיו תכל'ס, איך עושים את זה!?

א. **תגדירי אחה"צ בשבוע-שבועיים הקרובים שאת עושה את זה**, אל תחכי לחופש הבא. יש לך הזדמנות להכניס חוויה משפחתית משותפת גם ביומיום של השגרה. אחר צהריים כזה יכול להשפיע על השבוע כולו. אותו אחר צהריים צריך להיות יום שאת יחסית פנויה בו משאר העיסוקים שלך, אחר צהריים שאחריו יש לך ערב פנוי ואין לך מחויבות לצאת לאספת הורים או לשיעור או כל עניין אחר. תגדירי מראש שבאותו אחר צהריים את לא עסוקה ולא מוטרדת מהכביסות, מהניקיון ומלא משנה מה. את נטו עם הילדים, אבל באמת!

ב. **תחשבי עם עצמך על 3 אפשרויות, פחות או יותר, של מיני מאכלים, שמתוכם יוכלו הילדים לבחור, כדי שתוכלי להתארגן מראש לכך שהמצרכים הדרושים יהיו בבית**. אם את ממש ספונטנית, תוכלי לאפשר להם לבחור לגמרי לבד מה הם יאכלו, והם ילכו לסופר לקנות את המצרכים. במקרה כזה, צריך לקחת בחשבון זמן ארוך יותר לכל הפעילות. כמו כן, כדאי לדאוג לכלים חד פעמיים, לבריסטולים וצבעים.

ג. **תחשבי עם עצמך מה תעשי במצב של מריבה וחיכוך** - איך את לא נכנסת לפינה של כעס מיותר, איך את לגמרי איתם ממקום משוחרר שרוצה לבלות איתם אחר צהריים משפחתי וכיפי.

ד. המסעדה נפתחת....

פשוט תזמיני את הילדים - הקטנים והגדולים (גם בני העשרה יכולים להשתלב בכיף) - להכנת ארוחת ערב במסעדה המשפחתית.

כל ילד יוכל להשתלב בתפקיד שהוא רוצה בו - ישנן אפשרויות רבות. וככל שכל אחד יעשה את מה שהוא בוחר בו, כך יהיו פחות חיכוכים (אבל עדיין יכולים לצוץ אי אילו חיכוכים, וגם לזה כדאי להתכונן).

תחשבו ביחד - את והילדים - מה צריך לעשות במסעדה שלכם כדי שתהיה חוויה נעימה וטעימה לכולם.

אני מציעה לך כאן מספר תפקידים. ייתכן שתצרי לשנות / להוסיף - מחמנת בשמחה:

1. מי קובע מה אוכלים.
2. מי מכין מה.
3. מי מכין תפריט ומקשט את המסעדה (לחשוב איפה אוכלים - במטבח, בסלון, במרפסת).
4. מי מגיש.
5. מי מפנה.
6. מי מנקה בסוף ומחזיר את המטבח והבית למצב אנושי (עדיף שכולם יבצעו תפקיד זה יחד).



המקום לאימהות מובילה, יוצרת ושמחה



מומלץ להגדיר לילדים את זמן התחלת הארוחה, כדי שהם יוכלו להתארגן עם הזמנים.

אחרי שחולקו התפקידים, מתחילים לעבוד!
דבר ראשון - **מפעילים מוזיקה נעימה** לכולם, כדי שכבר ייכנסו לאווירה כיפית, ויאללה לעבודה, ומשם לארוחה.

בתיאבון גדול והרבה כיף בעשייה עד לרגע שבו תאכלו ומהרגע שבו תסתיים הארוחה!

כמה דגשים נוספים

- במידה ויש לך רק קטנטנים, את יכולה להפעיל את המסעדה בפורמט שמותאם לגיל הילדים שלך - הם יעזרו לערוך שולחן, יעמדו לידך כשאת מכינה את האוכל שבחרו יחד אתך וכו'.
- ניתן לתאם מראש עם אבא שבאותו הערב הוא יבוא מעט מוקדם יותר מהעבודה וישתלב גם הוא בחוויה המשפחתית.
- אל תיבהלי אם מישו פתאום "שובר את הכלים ולא משחקים". אתם ממשיכים, ואת מבחינתך מזמינה אותו לחזור להשתלב עם כולם בכיף המשפחתי, אבל בכללים שאת מגדירה להתנהגות מתאימה.
- תנשמי עמוק! יהיו הרבה בלגן, רעש ולכלוך, אבל כל אלה מתגמדים לעומת הרווחים הגדולים מהחוויה הזו.
- זוהי פעילות משפחתית נטו - בלי אורחים ובלי חברים.
- כדאי לצלם ולשלוח לסבא/סבתא ולעשות מכל החוויה "וואו" - זה מעצים, זה מרגש את הילדים.
- אל תשכחי בסוף בסוף לתת טיפ לכל מי שטרח ועבד. טיפ יכול להיות כמה מטבעות, ויכול גם להיות משהו אישי מאימא, כמו פתק לכל ילד עם הערכה אישית, שוקולד בצורת לב וכד'.

בהצלחה ענקית!!!

אורה פולק, פסיכודרמטיסטית

מנהלת "יוצרות" - המקום לאימהות מובילה, יוצרת ושמחה